

SANITAS

SBG 17

(D) *Gebrauchsanleitung*
Glas-Diagnosewaage

(GB) *Operating Instructions*
Glass diagnostic scale

(F) *Mode d'emploi*
Pèse-personne
impédancemètre en verre

(I) *Istruzioni per l'uso*
Bilancia diagnostica in vetro

(RUS) *Инструкция по применению*
Стекланные диагностические
весы



Service-Adresse:



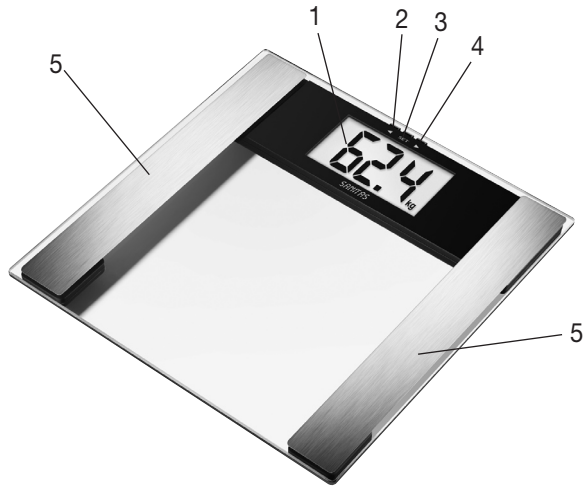
Hans Dinslage GmbH
Riedlinger Str. 28
88524 Uttenweiler
GERMANY

Tel.: +49 (0) 73 74 - 91 57 66

Fax: +49 (0) 73 74 - 92 07 23

E-mail: service@sanitas-online.de





D Deutsch

1. Display
2. „Ab“-Taste
3. „Set“-Taste
4. „Auf“-Taste
5. Elektroden

GB English

1. Display
2. "Down" key
3. "SET" key
4. "Up" key
5. Electrodes

F Français

1. Ecran
2. Touche "bas"
3. Touche réglage
4. Touche "haut"
5. Electrodes

I Italiano

1. Display
2. Tasto Giù
3. Tasto SET
4. Tasto Su
5. Elettrodi

RUS Русский

1. Дисплей
2. Кнопка „Уменьшить“
3. Кнопка „Set“
4. Кнопка „Увеличить“
5. Электроды

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

! 1. Wichtige Hinweise – für den späteren Gebrauch aufbewahren!

1.1 Sicherheitshinweise:

- **Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.**
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreikbaar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.



1.2 Allgemeine Hinweise:

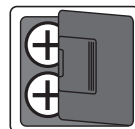
- Nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage handelt.
- Altersstufen von 10 ... 100 Jahre und Größeneinstellungen von 100 ... 220 cm (3-03"-7-03") voreinstellbar. Belastbarkeit: max 150 kg (330 lb, 24 St). Ergebnisse in 100g-Schritten (0,2 lb, 1/4 St). Messergebnisse Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils in 0,1%-Schritten.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten „cm“ und „kg“ eingestellt. Auf der Rückseite der Waage befindet sich ein Schalter mit dem Sie auf „Pfund“ und „Stones“ (lb, St) umstellen können.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel, und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper).
- Reparaturen dürfen nur vom Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus.
- Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



2. Inbetriebnahme

2.1 Batterien

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterien und setzen Sie die Batterien gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein. Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigefeld „LO“, und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterie muss in



diesem Fall ersetzt werden (1 x 3V Lithium-Batterie CR2032). Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien und Akkus sind über die speziell gekennzeichneten Sammelbehälter, die Sondernüllannahmestellen oder über den Elektrohändler zu entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterie zu entsorgen.

Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien: Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.



2.2 Nur Gewicht messen

Tippen Sie mit dem Fuß schnell und kräftig auf die Trittpläche Ihrer Waage. Es erscheint die komplette Displayanzeige (Abb. 1) bis „0.0“ (Abb. 2) angezeigt wird.

Stellen Sie sich nun auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt (Abb. 3). Wenn Sie die Trittpläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

2.3 Messung von Gewicht, Körperfett- und Körperwasser- und Muskelanteil

Zunächst müssen die persönlichen Parameter eingespeichert werden:

– Treten Sie zuerst kurz auf die Trittpläche und warten Sie, bis in der Anzeige „0.0“ (Abb. 2) erscheint.

Drücken Sie dann „SET“. Im Display erscheint nun blinkend der erste Speicherplatz (Abb. 4). Wählen Sie den gewünschten Speicherplatz durch Betätigen der Tasten „auf“ ► oder „ab“ ◀ und bestätigen Sie den gewünschten Speicherplatz mit der Taste „SET“.

– Auch bei den folgenden Schritten wählen Sie Ihre gewünschten Einstellungen mit den Tasten „auf“ ► oder „ab“ ◀ und bestätigen mit "SET":

– Nun erscheint blinkend die Körpergröße in cm (Abb. 5).

– Es erscheint blinkend das Alter („Age“) in Jahren (Abb. 6).

– Es erscheint auf dem Display die Einstellung für das Geschlecht „Frau“ oder „Mann“ (Abb. 7).

– Auf dem Display erscheint nun die Einstellung für Ihren individuellen Aktivitäts- und Fitnessgrad (Abb. 8).

– Die hiermit eingestellten Werte werden nacheinander nochmals angezeigt.



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6

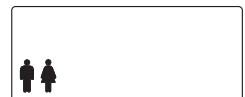


Abb. 7



Abb. 8

Erklärung der 5 Aktivitätsgrade:

– **Fitness 1:** Keine körperliche Aktivität mit gleichzeitigem Übergewicht

– **Fitness 2:** Geringe körperliche Aktivität mit gleichzeitigem Übergewicht

– **Fitness 3:** Keine bis geringe körperliche Aktivität

(Weniger als 2 mal 20 min körperlicher Anstrengung pro Woche, z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen)

Außerdem sollte zum Beginn von Trainings- oder Diätprogrammen dieser Modus gewählt werden. Nach ca. 6–10 Wochen kann zum nächsten Aktivitätsgrad gewechselt werden.

– **Fitness 4:** Mittlere körperliche Aktivität

(körperliche Anstrengung 2 bis 5 mal pro Woche, jeweils 20 min, z.B. Jogging, Radfahren, Tennis ...).

Dieser Modus sollte ausgewählt werden, sobald während des Trainings/der Diät eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens/der allgemeinen Fitness festzustellen ist. Nach 8–12 Wochen anhaltenden Trainings/Diät kann zum nächsten Aktivitätsgrad übergegangen werden.

– **Fitness 5:** Intensive körperliche Aktivität

(Tägliches intensives Training oder körperliche Arbeit, z.B. intensives Lauftraining, Bauarbeiten ...) Insgesamt sollten Sie für diesen Modus ein hohes Mass an Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft besitzen und dieses Niveau über einen längeren Zeitraum halten.

Durchführung der Messung:

- Tippen Sie mit dem Fuß auf die Trittpläche Ihrer Waage.
- Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Taste ► oder ◀ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönliche Grunddaten gespeichert sind. Diese werden nacheinander angezeigt bis die Anzeige „0.0“ (Abb. 2) erscheint.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie auf beiden Elektroden stehen. Zunächst wird Ihr Körpergewicht ermittelt und angezeigt.
- Bleiben Sie ruhig auf der Waage stehen, jetzt wird die Körperfettanalyse durchgeführt. Dies kann einige Sekunden dauern.



Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11

Folgende Daten werden angezeigt:

- Körperfettanteil BF, in % (Abb. 9)
- Wasseranteil ≈, in % (Abb. 10)
- Muskelanteil ←, in % (Abb. 11)
- Es werden nun noch einmal nacheinander alle gemessenen Werte angezeigt, danach schaltet sich die Waage ab.

2.4 Tipps zur Anwendung

Wichtig bei der Ermittlung des Körperfett-/Körperwasser-/Muskelanteils:

- Die Messung darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Es darf kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.
- Stehen Sie während des Messvorgangs still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.

Die Ermittlung ist nicht aussagekräftig bei:

- Kindern unter ca. 10 Jahren.
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose.
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen. Personen, die gefäßweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen.
- Bei Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

Richtwerte für die Körperfett-Anteile

Nachfolgende Körperfettwerte geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen.

Weiblich

| Alter | Sehr gut | Gut | Mittel | schlecht |
|-------|----------|--------|----------|----------|
| <19 | <17% | 17–22% | 22,1–27% | >27,1% |
| 20–29 | <18% | 18–23% | 23,1–28% | >28,1% |
| 30–39 | <19% | 19–24% | 24,1–29% | >29,1% |
| 40–49 | <20% | 20–25% | 25,1–30% | >30,1% |
| >50 | <21% | 21–26% | 26,1–31% | >31,1% |

Männlich

| Alter | Sehr gut | Gut | Mittel | schlecht |
|-------|----------|--------|----------|----------|
| <19 | <12% | 12–17% | 17,1–22% | >22,1% |
| 20–29 | <13% | 13–18% | 18,1–23% | >23,1% |
| 30–39 | <14% | 14–19% | 19,1–24% | >24,1% |
| 40–49 | <15% | 15–20% | 20,1–25% | >25,1% |
| >50 | <16% | 16–21% | 21,1–26% | >26,1% |

basierend auf: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO 2001) sollte der Anteil des **Körperwassers** in folgenden Bereichen liegen:

Frauen: 50–55%

Männer: 60–65%

Kinder: 65–75%

Bei Personen mit hohem Körperfettanteil ist sehr häufig ein Körperwasseranteil festzustellen, der unterhalb der angegebenen Richtwerte liegt.

Da der **Muskelanteil** individuell unterschiedlich ist, existieren keine allgemeingültigen Richtwerte.

3. Fehlmessung

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird „FFFF“ oder „Err“ angezeigt.

Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display „0.0“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.

| Mögliche Fehlerursachen: | Behebung: |
|--|--|
| – Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten. | – nur maximal zulässiges Gewicht wiegen. |
| – Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut). | – Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen. |
| – Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 55%). | – Die Messung bitte barfuß wiederholen. – Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. |

4. Garantie und Service

Sie erhalten 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum auf Material- und Fabrikationsfehler des Produktes. Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen,
- für Verschleißteile,
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren,
- bei Eigenverschulden des Kunden.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen.

Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Hans Dinslage GmbH, Riedlinger Straße 28, 88524 Uttenweiler, Germany geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unserem eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

1. Important notes – keep for later use!

1.1 Safety notes:

- **The scales must not be used by persons with medical implants (e.g. heart pace-makers). Otherwise their function could be impaired.**
- Do not use during pregnancy.
- Caution! Do not stand on the scale with wet feet and do not step on the scale when its surface is wet – danger of slipping!
- Batteries are highly dangerous if swallowed. Keep batteries and scale out of reach of small children. If batteries are swallowed, get medical help immediately.
- Keep children away from packing materials (danger of suffocation).
- Batteries must not be charged or reactivated by other means, taken apart, thrown into a fire or short-circuited.



1.2 General notes:

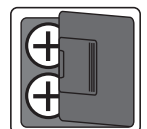
- Not intended for medical or commercial use.
- Please note that measuring tolerances are possible due to technical reasons because the scale has not been calibrated.
- Ages 10 ... 100 years and height settings from 100 ... 220 cm (3-03"–7-03") can be preset. Load capacity: max. 150 kg (330 lb, 24 st). Result in steps of 100g (0.2 lb, 1/4 st). Measurements of body fat, body water and muscle density in steps of 0.1%.
- When supplied to the customer, the scale is set to weigh and measure in "kg" and "cm". To the rear of the scales, there is a switch where you can select 'pound' and 'stone' (lb, st).
- Place the scale on a firm level floor; a firm floor covering is required for correct measurement.
- The scale should be cleaned occasionally with a damp cloth. Do not use abrasive detergents and never immerse the scale in water.
- Protect the scale against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stove, heating radiators).
- Repairs may only be carried out by customer service or authorized dealers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.
- Please dispose of the blanket in accordance with the directive 2002/96/EG – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any queries, please refer to the local authorities responsible for waste disposal.



2. Operation

2.1 Batteries

If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery's protective film and insert the battery according to the polarity. If the scale fails to operate, remove the battery completely and insert it again. Your scale is equipped with a "replace battery" indicator. When the scale is operated with a battery which is too weak, "LO" appears in the display field and the scale automatically switches off. In this case the battery must be replaced (1 x 3V lithium battery CR2032). The used, completely drained standard and rechargeable batteries must be disposed of in



specially marked collection containers, at toxic waste collection points or electrical product retailers. You are legally obligated to dispose of the batteries.

Note: Batteries containing pollutants are marked with the following symbols: Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium, Hg = Battery contains mercury.



2.2 Measuring weight only

Step briefly and forcefully on the weighing area of your scale.

The entire display is shown (image 1) until "0.0" (image 2) is displayed.

Stand on the scale without moving about and distribute your weight evenly on both legs. The scale immediately begins to measure your weight. Your measured weight is displayed shortly after this (Fig 3). The scale switches off a few seconds after you step down from it.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

2.3 Measuring weight, body fat, body water and muscle percentage

First your personal parameters must be stored;

- Briefly step onto the scale first and wait until the display "0.0" (Fig. 2) appears. Then press "SET". Now the first memory preset flashes in the display (Fig. 4). Select the desired preset by pressing the buttons "up" ► or "down" ◀ and confirm the desired preset with the "SET" button.
- In the following steps you also select your desired settings with the "up" ► or "down" ◀ buttons and confirm with "SET":
- Now the height in cm flashes (Fig 5).
- The age ("Age") in years flashes (Fig 6).
- The gender setting appears to set "Woman" or "Man" (Fig 7).
- The setting for your individual level of activity and fitness subsequently appears (Fig 8).
- The values you've just set are displayed again consecutively.



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8

Explanation of the 5 levels of activity:

- **Fitness 1:** No physical activity while overweight
- **Fitness 2:** Little physical activity while overweight
- **Fitness 3:** No or little physical activity
(Less than 20 min of physical exercise twice a week, e.g. going for a walk, light gardening, gymnastic exercises)
This mode should also be selected before the start of a training or dietary program. After approx. 6–10 weeks you can switch to the next level of activity.
- **Fitness 4:** Moderate physical activity
(20 minutes of physical exercise 2 to 5 times a week, e.g. jogging, cycling, tennis etc.)
This mode should be selected as soon as you notice a general improvement in your well-being/fitness in the course of a training/dietary program. After 8–12 weeks of continuous training/diet, you can change to the next level of activity.
- **Fitness 5:** Intensive physical activity
(Daily intensive training or physical work, e.g. intensive running, construction work etc.) For this mode you should have an overall high level of mobility, endurance and power and maintain this level over a longer period of time.

Performing the measurement:

- Step briefly on the weighing area of your scale.
- Select the memory preset where your basic personal data are stored by pressing the ► or ◀ button repeatedly. The data are displayed consecutively until “0.0” (Fig. 2) appears.
- Step onto the scale barefoot and make sure you’re standing on both electrodes. First your body weight is determined and displayed.
- Remain on the scale and avoid moving; your body fat is being analysed. This may take a few seconds.



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11

The following data are displayed:

- Body fat percentage BF in % (Fig. 9)
- Water percentage ≈ in % (Fig. 10)
- Muscle percentage ← in % (Fig. 11)
- Now all measured values are displayed consecutively and the scale switches off.

2.4 Tips for using the scale

Important when measuring body fat/body water/muscle percentage:

- The measurement may only be carried out while barefoot and it is helpful if the soles of your feet are slightly damp. Completely dry soles can result in unsatisfactory results, as they have insufficient conductivity.
- Your feet, legs, calves and thighs must not touch each other, as otherwise the measurement cannot be performed correctly.
- Stand still during the measurement.
- Wait several hours (6-8) after unusually strenuous activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting out of bed so that the water in your body can be distributed.

The measurement is not reliable for:

- Children under approx. 10 years of age.
- Persons with fever, undergoing dialysis, with symptoms of edema or osteoporosis.
- Persons taking cardiovascular medication. Persons taking vasodilating or vasoconstricting medications.
- Persons with substantial anatomical deviations in the legs relative to their total height (leg length considerably shorter or longer than usual).

Body fat guide

The following body fat levels provide you with a guideline (for further information, please consult your doctor!).

A lower level is often found in athletes. Depending on the type of sports, the intensity of training and the person’s physical constitution, levels can be achieved that are even lower than the specified guidelines.

Women

| Age | Very good | Good | Average | Poor |
|-------|-----------|--------|----------|--------|
| <19 | <17% | 17–22% | 22.1–27% | >27.1% |
| 20–29 | <18% | 18–23% | 23.1–28% | >28.1% |
| 30–39 | <19% | 19–24% | 24.1–29% | >29.1% |
| 40–49 | <20% | 20–25% | 25.1–30% | >30.1% |
| >50 | <21% | 21–26% | 26.1–31% | >31.1% |

Men

| Age | Very good | Good | Average | Poor |
|-------|-----------|--------|----------|--------|
| <19 | <12% | 12–17% | 17.1–22% | >22.1% |
| 20–29 | <13% | 13–18% | 18.1–23% | >23.1% |
| 30–39 | <14% | 14–19% | 19.1–24% | >24.1% |
| 40–49 | <15% | 15–20% | 20.1–25% | >25.1% |
| >50 | <16% | 16–21% | 21.1–26% | >26.1% |

based on: “Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition, Copyright 1999”

According to the World Health Organization (WHO 2001), the **percentage of body water** should lie within the following ranges:

Women: 50–55%

Men: 60–65%

Children: 65–75%

In persons with a high percentage of body fat, the percentage of body water very frequently lies below the specified guidelines.

As the **percentage of muscle** differs from individual to individual, there are no generally valid guidelines.

3. Incorrect measurement

If the scale detects an error during weighing, “FFFF” or “Err” appears in the display.

If you step onto the scale before “0.0” appears in the display, the scale will not operate properly.

| Possible causes of errors: | Remedy: |
|--|--|
| – The maximum load-bearing capacity of 150 kg (330 lbs) was exceeded. | – Only weigh the maximum permissible weight. |
| – The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feet is too high (e.g. with heavily callused skin). | – Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary. |
| – Your body fat lies outside the measurable range (less than 5% or greater than 55%). | – Repeat weighing barefoot. – Slightly moisten the soles of your feet if necessary. |

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes.

1. Consignes importantes – à conserver pour un usage ultérieur!

1.1 Remarques de sécurité

- **Cette balance ne doit pas être utilisée par des personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple). Sinon leur fonctionnement risque d'être entravé.**
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Attention, ne montez pas sur la balance les pieds mouillés et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – vous pourriez glisser!
- Les piles avalées risquent de mettre la vie en danger. Laissez les piles et la balance hors de portée des jeunes enfants. Au cas où une pile a été avalée, faites immédiatement appel à un médecin.
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'asphyxie).
- Les piles ne doivent être ni rechargées ni réactivées par d'autres méthodes ni démontées ni jetées dans le feu ni court-circuitées.



1.2 Remarques générales

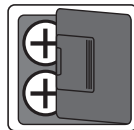
- Pas conçu pour une utilisation médicale ou commerciale.
- Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'une balance calibrée.
- Niveaux d'âge de 10 à 100 ans et réglages de la taille de 100 à 220 cm (3-03"–7-03") ajustables au préalable. Résistance : max 150 kg (330 lb, 24 St). Résultats par graduations de 100 g (0,2 lb, 1/4 St). Résultats de mesure des parts de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle par graduations de 0,1 %.
- À la livraison de la balance, le réglage des unités est en « cm » et « kg ». Au dos de la balance, un interrupteur vous permet de commuter sur « livres » et « stones » (lb, St).
- Posez la balance sur un sol plan et stable; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.
- De temps en temps, nettoyez l'appareil avec un chiffon humide. N'utilisez pas de nettoyant agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- Mettez la balance à l'abri des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des fortes variations de température et évitez la proximité de sources de chaleur (fourneaux, radiateurs de chauffage).
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés. Cependant, avant de faire une réclamation, contrôlez d'abord les piles et changez-les, le cas échéant.
- Veuillez éliminer l'appareil suivant la directive relative aux vieux appareils électriques et électroniques 2002/96/CE – WEEE (Déchets des équipements électriques et électroniques). Pour toute question, veuillez vous adresser aux autorités de la commune compétentes pour le traitement des déchets.



2. Mise en service

2.1 Piles

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez le film de protection de la pile et introduisez-la en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et remettez-les en place. Votre balance est pourvue d'un "affichage de changement de piles". En cas d'utilisation de la balance avec des piles faibles, le message "LO" s'affiche et la balance s'arrête automatiquement. Dans ce cas, la pile doit être remplacée (1 pile lithium 3 V CR2032).



Les piles et les accus usagés et complètement déchargés doivent être mis au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou déposés chez un revendeur d'appareils électriques. La loi vous oblige d'éliminer les piles.



Remarque Les symboles suivants figurent sur les piles contenant des substances toxiques: Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.

2.2 Pesée seule

Appuyez rapidement et fortement avec le pied sur la surface d'appui de votre balance.

L'affichage complet (ill. 1) apparaît jusqu'à ce que « 0.0 » (ill. 2) s'affiche. Montez sur la balance. Tenez-vous debout immobile sur la balance en réparant votre poids de manière égale sur les deux jambes. La balance commence la mesure immédiatement. Ensuite le résultat de la mesure s'affiche. (Ill. 3). Quand vous quittez le plateau, la balance s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.



Ill. 1



Ill. 2



Ill. 3

2.3 Mesure du poids, du taux de graisse corporelle et du taux de la masse hydrique et musculaire

Tout d'abord il faut enregistrer les paramètres personnels;

- Pour commencer, posez brièvement le pied sur le plateau de pesée et attendez que « 0.0 » s'affiche (Ill. 2). Ensuite appuyez sur « SET ».
- La première position de mémoire clignote à l'écran (Ill. 4). Appuyez sur les touches « haut » ► ou « bas » ◄ pour sélectionner la position de mémoire voulue et validez cette position en appuyant sur « SET ».
- Lors des étapes suivantes, choisissez aussi les réglages souhaités avec les touches « haut » ► ou « bas » ◄ et confirmez avec « SET ».
- L'âge (« Age ») en années (ill. 6) s'affiche en clignotant.
- Le réglage du sexe « Femme » ou « Homme » (ill. 7) s'affiche.
- Ensuite vient le réglage de votre niveau d'activité et de forme (ill. 8).
- Les réglages effectués s'affichent à nouveau les uns après les autres.



Ill. 4

Explication des 5 degrés d'activité

- **Forme physique 1:** aucune activité physique et excès de poids
 - **Forme physique 2:** peu d'activité physique et excès de poids
 - **Forme physique 3:** aucune activité physique ou faible (moins de 2 fois 20 minutes d'efforts physiques par semaine, par ex. promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique)
- En outre, ce mode doit être sélectionné au début de programmes d'entraînement ou de régimes. Au bout de 6 à 10 semaines environ, il est possible de passer au degré d'activité suivant.



Ill. 5



Ill. 6

– **Forme physique 4:** activité physique moyenne

(efforts physiques de 2 à 5 fois par semaine de 20 minute chacun, par ex. jogging, cyclisme, tennis ...)

Ce mode sera sélectionné dès qu'une amélioration du bien-être général ou de la forme en général se fait sentir au cours de l'entraînement ou du régime. Au bout de 8 à 12 semaines d'entraînement suivi ou de régime continu, il est possible de passer au degré d'activité suivant.

– **Forme physique 5:** activité physique intense

(entraînement quotidien intense ou travail physique, par ex. entraînement intensif à la course, travaux sur chantiers de construction ...) Dans l'ensemble, il faut sélectionner ce mode si vous disposez de beaucoup de mobilité, d'endurance et de force et que vous restez à ce niveau pendant une assez longue période.

Procédure de mesure :

- Appuyez avec le pied sur la surface d'appui de votre balance.
- Appuyez plusieurs fois sur la touche ► ou ◀ pour sélectionner la position de mémoire où sont enregistrées vos données de base personnelles. Elles s'affichent les unes après les autres jusqu'à ce que "0.0" s'affiche (Ill. 2).
- Montez pieds nus sur la balance et maintenez les pieds en contact avec les deux électrodes. D'abord votre poids est déterminé et affiché.
- Restez immobile sur la balance, l'analyse de la graisse corporelle est en cours. Ceci peut durer quelques secondes.

Les données suivantes s'affichent:

- Taux de graisse corporelle BF en % (Ill. 9)
- Taux de masse hydrique ≈ en % (Ill. 10)
- aux de masse musculaire ↔ en % (Ill. 11)
- Enfin toutes les mesures effectuées s'affichent à nouveau les unes après les autres et la balance s'arrête.

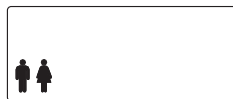
2.4 Conseils d'utilisation

Informations importantes pour la mesure du taux de graisse/de la masse hydrique/de la masse musculaire:

- La mesure doit être faite pieds nus; si besoin est, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.
- Il ne faut en aucun cas qu'il y ait un contact entre les deux pieds, jambes, mollets et cuisses. Sinon, la mesure ne peut pas être faite de manière correcte.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Après votre lever, attendez 15 minutes environ avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.

Le résultat n'est pas pertinent dans les cas suivants:

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'oedèmes ou de l'ostéoporose,
- les personnes sous traitement cardiovasculaire. Les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).



Ill. 7



Ill. 8



Ill. 9



Ill. 10



Ill. 11

Valeurs indicatives des taux de graisse corporelle

Les taux de graisse corporelle suivants sont donnés à titre indicatif (pour avoir plus d'informations, adressez-vous à votre médecin!).

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus faibles. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence.

Femmes

| Age | très bien | bien | moyen | mal |
|-------|-----------|--------|----------|--------|
| <19 | <17% | 17–22% | 22,1–27% | >27,1% |
| 20–29 | <18% | 18–23% | 23,1–28% | >28,1% |
| 30–39 | <19% | 19–24% | 24,1–29% | >29,1% |
| 40–49 | <20% | 20–25% | 25,1–30% | >30,1% |
| >50 | <21% | 21–26% | 26,1–31% | >31,1% |

Hommes

| Age | très bien | bien | moyen | mal |
|-------|-----------|--------|----------|--------|
| <19 | <12% | 12–17% | 17,1–22% | >22,1% |
| 20–29 | <13% | 13–18% | 18,1–23% | >23,1% |
| 30–39 | <14% | 14–19% | 19,1–24% | >24,1% |
| 40–49 | <15% | 15–20% | 20,1–25% | >25,1% |
| >50 | <16% | 16–21% | 21,1–26% | >26,1% |

basé sur "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness, 1st edition by Copyright 1999"

Selon les indications de l'Organisation mondiale de la santé (WHO 2001), le **taux de masse hydrique** devrait se situer dans les fourchettes suivantes:

femmes: 50–55%

hommes: 60–65%

enfants: 65–75%

Les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé ont très souvent un taux de masse hydrique inférieur aux taux de référence.

Comme le **taux de masse musculaire** diffère d'une personne à l'autre, il n'est pas possible de donner des taux de référence valables de manière générale.

3. Mesures erronées

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, "FFFF"/"Err" s'affiche.

Si vous montez sur la balance avant que "0.0" s'affiche, elle ne fonctionne pas correctement.

| Causes possibles d'erreur | Remède |
|---|---|
| – La portée maximale de 150 kg a été dépassée. | – Peser uniquement le poids maximal autorisé. |
| – La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.). | – Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant. |
| – Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 5% ou supérieur à 55%). | – Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. |

La preghiamo di leggere attentamente le presenti istruzioni, di conservarle per un'eventuale consultazione successiva, di metterle a disposizione di altri utenti e di osservare le avvertenze ivi riportate.

1. Importante: da conservare per un uso successivo.

1.1 Avvertenze di sicurezza:

- **La bilancia non deve essere utilizzata da persone portatrici di impianti medicali (ad es. pacemaker). In caso contrario, si corre il rischio di danneggiare il loro funzionamento.**
- Non usare per le donne in gravidanza.
- Attenzione, non salire sulla bilancia con i piedi bagnati o con la superficie della pedana bagnata – Pericolo di scivolare!
- L'ingestione delle batterie può essere mortale. Conservare le batterie e la bilancia fuori della portata dei bambini piccoli. In caso d'ingestione di una batteria, contattare immediatamente il medico.
- Tenere i bambini lontani dal materiale d'imballaggio (pericolo di soffocamento).
- Non ricaricare o riattivare le batterie con altri mezzi, non scomporle, non gettarle nel fuoco, non cortocircuitarle.



1.2 Avvertenze generali:

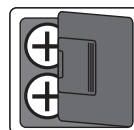
- L'apparecchio non è adatto all'uso medico o commerciale.
- Attenzione: sono possibili tolleranze di misurazione poiché la bilancia non è calibrata.
- Livelli di età impostabili tra 10 e 100 anni e altezza impostabile tra 100 e 220 cm. Portata: max 150 kg (330 lb, 24 st). Risultati in intervalli di 100 g (0,2 lb, 1/4 St). Risultati di misurazione per percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare in intervalli di 0,1%
- Al momento della consegna la bilancia è impostata sulle unità "cm" e "kg". Sul lato posteriore della bilancia è presente un pulsante per commutare l'unità di misura in "libbre" e "stone" (lb, St).
- Collocare la bilancia su un pavimento piano e solido; un rivestimento solido del pavimento è il presupposto per una misurazione corretta.
- Pulire di tanto in tanto l'apparecchio con un panno umido. Non utilizzare detersivi aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.
- Proteggere l'apparecchio da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti variazioni di temperatura e tenerlo lontano da fonti di calore (stufe, radiatori).
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza o da rivenditori autorizzati. Prima di ogni reclamo verificare in primo luogo lo stato delle batterie e sostituirle, se necessario.
- Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche 2002/96/EC, detta anche WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). In caso di domande si prega di rivolgersi all'autorità locale competente in materia di smaltimento.



2. Messa in funzione

2.1 Pile

Qualora presenti, estrarre le strisce isolanti delle pile sul coperchio del vano pile, oppure rimuovere il foglio protettivo delle pile inserendole rispettando le polarità. Qualora la bilancia non mostri alcuna funzione, rimuovere le pile completamente e reinserirle nuovamente. La bilancia è provvista di un "indicatore cambio pile". Usando la bilancia con pile troppo deboli, sul campo indicatore compare la scritta "LO" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire la batteria (1 batteria al litio da



3 V CR2032). Le pile e le batterie esaurite, completamente scariche devono essere smaltite negli appositi contenitori opportunamente contrassegnati, negli appositi punti di raccolta o presso il rivenditore specializzato. L'utilizzatore della bilancia è obbligato a smaltire le pile. Nota: sulle pile contenenti sostanze nocive sono riportate le sigle seguenti: Pb = la pila contiene piombo, Cd = la pila contiene cadmio, Hg = la pila contiene mercurio.



2.2 Solo misurazione del peso

Esercitare una breve pressione con il piede sulla superficie di appoggio della bilancia.

Viene visualizzato il display completo (fig. 1) e poi "0.0" (fig. 2).

Ora è possibile mettersi sulla bilancia. Rimanere fermi in piedi sulla bilancia distribuendo equamente il peso sulle gambe. La bilancia comincerà immediatamente la misurazione del peso. In seguito alla discesa dalla pedana, la bilancia si spegne automaticamente nel giro di pochi secondi (fig. 3).



fig. 1



fig. 2



fig. 3

2.3 Misurazione del peso e della percentuale di grasso, acqua corporea e muscoli

In primo luogo si devono memorizzare i parametri personali.

- Innanzitutto occorre premere brevemente con il piede sulla pedana e attendere che venga visualizzato il valore "0.0" (fig. 2). Premere poi "SET". Sul display lampeggiano ora la prima posizione di memoria (fig. 4). Selezionare la posizione di memoria desiderata mediante il tasto "su" ► o "giù" ◀ e confermare la posizione di memoria desiderata con il tasto "SET".
- Anche nelle fasi seguenti, selezionare le impostazioni desiderate con il tasto "su" ► o "giù" ◀ e confermare con "SET":
- Il valore dell'altezza in cm lampeggia (fig. 5).
- L'età ("Age") in anni (fig. 6) lampeggia.
- Viene visualizzata l'impostazione per il sesso, "donna" o "uomo" (fig. 7).
- Successivamente viene impostato il livello personale di attività e allenamento (fig. 8).
- I valori così registrati sono visualizzati ancora una volta in successione.



fig. 4



fig. 5



fig. 6

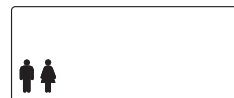


fig. 7



fig. 8

Spiegazione dei 5 gradi di attività:

- **Fitness 1:** nessuna attività fisica con relativo sovrappeso
- **Fitness 2:** lieve attività fisica con relativo sovrappeso
- **Fitness 3:** poca o nessuna attività fisica (sforzo fisico di 20 min per meno di 2 volte a settimana, per es. passeggiata, lavori leggeri di giardinaggio, esercizi ginnici) Inoltre, all'inizio di un programma di allenamento o di dieta sarebbe opportuno selezionare questa modalità. Dopo circa 6-10 settimane è possibile passare al grado di attività successivo.
- **Fitness 4:** attività fisica media (sforzo fisico da 2 a 5 volte a settimana, per 20 min alla volta, per es. jogging, bicicletta, tennis ...) Sarebbe opportuno scegliere questa modalità non appena durante l'allenamento/la dieta si riscontri un miglioramento del benessere generale/della forma generale. Dopo circa 8-12 settimane di allenamento/dieta è possibile passare al grado di attività successivo.
- **Fitness 5:** attività fisica intensa (allenamento quotidiano intenso o lavoro fisico, per es.: allenamento intenso alla corsa, lavoratore edile ...) In generale sarebbe necessario disporre per questa modalità un elevato grado di mobilità, resistenza e forza e mantenere questo livello per un periodo di tempo più lungo.

Misurazione:

- Esercitare una pressione con il piede sulla superficie di appoggio della bilancia.
- Premere più volte il tasto ► o ◀ per selezionare la posizione di memoria in cui sono registrati i propri dati personali. Questi vengono visualizzati in sequenza fino a quando non comparirà il valore "0.0" (fig. 2).
- Salire sulla bilancia a piedi nudi, facendo attenzione a posare i piedi su entrambi gli elettrodi. Verrà innanzitutto rilevato e visualizzato il peso corporeo.
- Restare fermi sulla bilancia e attendere l'analisi della massa grassa. L'operazione può durare qualche secondo.



fig. 9



fig. 10



fig. 11

Vengono visualizzati i seguenti dati:

- Grasso corporeo BF in % (Fig. 9)
- Acqua corporea ≈ in % (Fig. 10)
- Muscoli in ← in % (Fig. 11)
- A questo punto vengono visualizzati in sequenza ancora una volta tutti i valori misurati, dopodiché la bilancia si spegne.

2.4 Consigli per l'uso

Importante per la misurazione della percentuale di grasso/acqua/muscoli!

- La misurazione deve essere eseguita sempre a piedi nudi e preferibilmente con le piante dei piedi leggermente umide. Se le piante dei piedi sono troppo asciutte, la loro conduttività elettrica è insufficiente e si possono registrare risultati imprecisi.
- Non deve esserci alcun contatto tra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce, poiché in caso contrario potrebbe venirne pregiudicato il corretto funzionamento.
- Durante la pesatura restare immobili.
- In caso di grande sforzo fisico, attendere alcune ore prima di pesarsi.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.

La misurazione non è determinante nei seguenti casi:

- bambini in età inferiore a circa 10 anni;
- persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi;
- persone che assumono farmaci cardiovascolari; persone che assumono farmaci vasocostrittori o vasodilatatori;
- persone con notevoli differenze anatomiche nel rapporto tra le gambe e le dimensioni complessive del corpo (gambe di lunghezza notevolmente maggiore o inferiore rispetto alla norma).

Valori indicativi per il grasso corporeo

I seguenti valori relativi al grasso corporeo possono servire da riferimento (per maggiori informazioni rivolgersi al proprio medico!).

Negli sportivi è spesso presente un valore inferiore. A seconda del tipo di sport praticato, dell'intensità degli allenamenti e della costituzione fisica si possono raggiungere valori ancora inferiori ai valori orientativi indicati!

Donne

| Età | Ottimo | Buono | Medio | Eccessivo |
|-------|--------|--------|----------|-----------|
| <19 | <17% | 17-22% | 22,1-27% | >27,1% |
| 20-29 | <18% | 18-23% | 23,1-28% | >28,1% |
| 30-39 | <19% | 19-24% | 24,1-29% | >29,1% |
| 40-49 | <20% | 20-25% | 25,1-30% | >30,1% |
| >50 | <21% | 21-26% | 26,1-31% | >31,1% |

Uomini

| Età | Ottimo | Buono | Medio | Eccessivo |
|-------|--------|--------|----------|-----------|
| <19 | <12% | 12-17% | 17,1-22% | >22,1% |
| 20-29 | <13% | 13-18% | 18,1-23% | >23,1% |
| 30-39 | <14% | 14-19% | 19,1-24% | >24,1% |
| 40-49 | <15% | 15-20% | 20,1-25% | >25,1% |
| >50 | <16% | 16-21% | 21,1-26% | >26,1% |

Sulla base di: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

Secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS 2001), la **percentuale dell'acqua nel corpo** dovrebbe rientrare nei seguenti limiti:

donne: 50–55%

uomini: 60–65%

bambini: 65–75%

Nelle persone con elevata percentuale di grasso corporeo si riscontra molto spesso una percentuale d'acqua inferiore ai valori orientativi indicati.

Poiché la **quantità di muscoli** è diversa da un soggetto all'altro non esistono valori indicativi generali.

3. Messaggi di errore

Il messaggio "FFFF"/"Err" viene visualizzato qualora venga rilevato un errore durante la misurazione. La bilancia non funziona correttamente quando si sale sulla bilancia prima che sul display venga visualizzato il valore "0.0".

| Possibili cause dell'errore | Soluzione |
|---|---|
| – È stata superata la portata massima di 150 kg. | – Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 150 kg. |
| – La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta del piede è troppo elevata (per esempio in caso di callosità rilevanti). | – Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimuovere eventuali callosità dalle piante dei piedi. |
| – La percentuale di grasso non rientra nei valori misurabili (inferiore al 5% o superiore al 55%). | – Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi. – Inumidire leggermente le piante dei piedi. |

Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации, сохраняйте ее для дальнейшего использования, дайте ее прочитать и другим пользователям и строго соблюдайте приведенные в ней указания.

1. Важные указания – хранить для последующего использования!

1.1 Указания по технике безопасности:

- **Запрещается пользоваться весами лицам с медицинскими имплантатами (например, с кардиостимулятором). В противном случае могут произойти сбои в работе имплантатов.**
- Не использовать во время беременности. Возможны неточности из-за околоплодных вод.
- Внимание! Не становитесь на весы, если Ваши ноги или поверхность весов мокрые - Вы можете поскользнуться!
- При попадании в пищеварительный тракт батарейки могут представлять опасность для жизни. Храните батарейки и весы в недоступном для детей месте. Лицу, проглотившему батарейку, следует незамедлительно обратиться к врачу.
- Не допускайте попадания упаковочного материала в руки детей (опасность удушья).
- Запрещается заряжать или иными способами восстанавливать батарейки, разбирать их, бросать в огонь или накоротко замыкать полюса.



1.2 Общие указания:

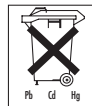
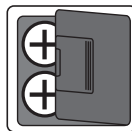
- Запрещается использование прибора в медицинских и коммерческих целях.
- Обратите внимание, что по техническим причинам возможны погрешности измерений, так как речь идет о некалиброванных весах.
- Предварительно настраиваются возрастные группы от 10 до 100 лет и настройки роста от 100 до 220 см (3-03"–7-03"). Нагрузка: макс. 150 кг (330 фунтов, 24 стоуна). Данные с ценой деления 100 г (0,2 фунта, 1/4 стоуна). Данные измерения доли жировой массы, тканевой жидкости и мышечной массы с точностью 0,1%.
- При поставке на весах установлены единицы измерения "см" и "кг". На задней стороне весов находится переключатель, при помощи которого Вы можете изменить единицу измерения на „фунты“ и „стоуны“.
- Весы следует устанавливать на твердом ровном полу; твердое, не прогибающееся напольное покрытие является необходимым условием точного измерения.
- Рекомендуется периодически протирать прибор влажной тряпкой. Не используйте абразивные чистящие средства и ни в коем случае не погружайте прибор в воду.
- Оберегайте прибор от толчков, воздействия влаги, пыли, химических веществ, значительных колебаний температуры и слишком близко расположенных источников тепла (печей, радиаторов отопления).
- Ремонт разрешается выполнять только персоналу сервисной службы или авторизованных торговых представителей. Прежде чем предъявлять претензию, проверьте батарейки и при необходимости замените их.
- Утилизация прибора должна осуществляться в соответствии с требованиями директивы 2002/96/ЕС «Старые электроприборы и электрооборудование» (WEEE, Waste Electrical and Elektronik Equipment). Для получения необходимых сведений обращайтесь в соответствующий орган местного самоуправления.



2. Ввод в эксплуатацию

2.1 Батарейки

Если имеется, снимите изолирующую пленку с крышки отсека для батареек либо снимите защитную пленку с самой батарейки и установите ее, соблюдая полярность. Если весы не работают, полностью вытащите батарейку и установите ее заново. Весы оснащены «индикатором замены батарейки». Если Вы встаете на весы с разряженной батарейкой, на дисплее появляется сообщение „LO“; и весы автоматически выключаются. В этом случае батарейку следует заменить (1 х литиевая батарейка 3В типа CR2032). Использованные, полностью разряженные батарейки и аккумуляторы утилизировать в особо обозначенные сборники, сдать их в приемные пункты или специализированные магазины. Закон требует от Вас утилизации батареек. Примечание: Эти символы Вы найдете на батарейках, содержащих вредные вещества: Pb = батарейка содержит свинец, Cd = батарейка содержит кадмий, Hg = батарейка содержит ртуть.



2.2 Только измерение веса

Резко и уверенно нажмите ступней на платформу весов.

На дисплее появится комплексная индикация (рис.1) до „0.0“ (рис. 2). Теперь встаньте на весы. Стойте на весах спокойно, равномерно распределяя вес на обе ноги. Сразу же после этого указывается полученный результат. (Рис. 3) После того, как Вы сходите с платформы, весы отключаются через несколько секунд.



Рис. 1

2.3 Измерение веса, составляющей жировой ткани, воды и мышечной массы

Вначале необходимо ввести в память ряд персональных параметров;

- Сперва встаньте на платформу и дождитесь, пока появится индикация „0.0“ (рис. 2). Затем нажмите кнопку „SET“. После этого на дисплее появляется мигающая первая ячейка памяти (рис. 4). Выберите требуемую ячейку памяти, нажимая кнопку «Увеличить» ► или «Уменьшить» ◀, и рис.3 подтвердите выбор ячейки памяти нажатием кнопки „SET“;
- На последующих этапах выбирайте необходимые установки при помощи кнопок «Увеличить» ► или «Уменьшить» ◀ и подтвердите с помощью "SET"
- Появятся мигающие данные роста в см (рис. 5).
- Появятся мигающие данные возраста ("Age") в годах (рис. 6).
- Появится настройка пола "женский" или "мужской" (рис. 7).
- Появится настройка Вашего индивидуального уровня физической активности и подготовки (рис. 8).
- Установленные таким образом значения еще раз показываются одно за другим.



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Разъяснения к 5 уровням нагрузок:

- **Фитнес 1:** отсутствие физических нагрузок с одновременным избыточным весом
- **Фитнес 2:** незначительные физические нагрузки с одновременным избыточным весом
- **Фитнес 3:** отсутствие физических нагрузок или незначительные физические нагрузки (менее 2 раз в неделю физические нагрузки длительностью 20 минут, например, прогулки, легкая работа в саду, гимнастические упражнения). Кроме того, этот режим должен быть выбран перед началом тренировки или диеты. Приблизительно через 6–10 недель можно перейти на следующий уровень нагрузок.

- **Фитнес 4:** средние физические нагрузки (физические нагрузки 2–5 раз в неделю, по 20 минут, например, бег трусцой, езда на велосипеде, теннис ...). Этот режим рекомендуется выбирать, как только во время тренировок/диеты можно констатировать улучшение общего хорошего самочувствия. Через 8–12 недель продолжения тренировок/диеты можно перейти на следующий уровень нагрузок.
- **Фитнес 5:** интенсивные физические нагрузки (ежедневные интенсивные тренировки или физический труд, например, интенсивные тренировки по бегу, строительные работы...). Для установки этого режима Вы должны обладать высокой степенью подвижности, выносливости и силы и поддерживать этот уровень на протяжении длительного времени.

Процесс измерения:

- Резко и уверенно нажмите ступней на платформу весов.
- Путем многократного нажатия кнопки ► или ◀ выберите ячейку памяти, в которой сохранены Ваши персональные базовые данные. Они показываются одно за другим, затем появляется индикация „0.0“ (рис. 2).
- Встаньте босыми ногами на весы и убедитесь в том, что Вы стоите на обоих электродах. Вначале определяется и показывается Ваш вес.
- Спокойно стойте на весах, пока проводится анализ жировой массы и содержания жидкости в теле. Это может занять несколько секунд.

На дисплее весов отображаются следующие данные:

- процентное содержание жировой ткани BF, в % (рис. 9)
- процентное содержание воды ≈, в % (рис. 10)
- процентное содержание мышечной ткани ←→, в % (рис. 11)
- Затем показываются один за другим все результаты измерений, после этого весы отключаются.



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

2.4 Советы по использованию

Важно учитывать при определении составляющей жировой ткани/воды/мышечной массы:

- Измерение должно проводиться только босиком; подошвы стоп можно слегка смочить. Абсолютно сухие подошвы могут приводить к неудовлетворительным результатам, так как они имеют слишком низкую проводимость.
- Не должно иметься контакта между обеими ступнями, икрами и бедрами. В противном случае измерение не может быть выполнено должным образом.
- Во время процесса измерения стойте неподвижно.
- После необычных физических нагрузок подождите несколько часов.
- После того, как Вы встали утром с постели, подождите около 15 минут, чтобы имеющаяся в теле вода могла равномерно распределиться.

Результаты измерений неверные:

- у детей младше 10 лет;
- лиц с высокой температурой, лечащихся диализом, склонных к отекам или больных остеопорозом;
- лиц, принимающих лекарства против заболеваний сердечно-сосудистой системы; лиц, принимающих сосудорасширяющие или сосудосуживающие средства;
- лиц со значительными анатомическими отклонениями ног относительно общего роста (длина ног значительно уменьшена или увеличена).

Ориентировочные значения составляющей жировой ткани

Приведенные ниже значения составляющей жировой ткани представляют собой лишь ориентировочные величины (за дальнейшей информацией обратитесь к врачу!).

У спортсменов часто бывает более низкое значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности

тренировок и физической конституции могут быть достигнуты значения, которые значительно меньше указанных ориентировочных значений.

Женщины

| Возраст | Очень хорошо | Хорошо | Удовлетв. | Плохо |
|---------|--------------|--------|-----------|--------|
| <19 | <17% | 17–22% | 22,1–27% | >27,1% |
| 20–29 | <18% | 18–23% | 23,1–28% | >28,1% |
| 30–39 | <19% | 19–24% | 24,1–29% | >29,1% |
| 40–49 | <20% | 20–25% | 25,1–30% | >30,1% |
| >50 | <21% | 21–26% | 26,1–31% | >31,1% |

Мужчины

| Возраст | Очень хорошо | Хорошо | Удовлетв. | Плохо |
|---------|--------------|--------|-----------|--------|
| <19 | <12% | 12–17% | 17,1–22% | >22,1% |
| 20–29 | <13% | 13–18% | 18,1–23% | >23,1% |
| 30–39 | <14% | 14–19% | 19,1–24% | >24,1% |
| 40–49 | <15% | 15–20% | 20,1–25% | >25,1% |
| >50 | <16% | 16–21% | 21,1–26% | >26,1% |

По материалу: "Principles + Labs for Physical Fitness and Wellness. 1st edition by Copyright 1999"

По данным Всемирной организации здравоохранения (WHO 2001) составляющая воды в организме должна находиться в следующих диапазонах!

Женщины: 50–55%

Мужчины: 60–65%

Дети: 65–75%

У лиц с высокой составляющей жировой ткани часто имеется составляющая воды, ниже указанных ориентировочных значений.

Так как составляющая мышечной ткани очень индивидуальна, то общих ориентировочных значений не существует.

3. Неверное измерение

При обнаружении ошибки при измерении появляется сообщение "FFFF"/"Err".

Если Вы становитесь на весы раньше, чем на дисплее появляется индикация „0.0“, весы не функционируют должным образом.

| Возможные причины неполадок: | Устранение: |
|--|---|
| – Был превышен макс. допустимый вес 150 кг. | – Не превышать макс. допустимый вес. |
| – Очень большое электрическое сопротивление между электродами и подошвами (например, из-за сильных мозолей). | – Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы. При необходимости удалите мозоли с подошв. |
| – Составляющая жировой ткани лежит за пределами измеряемого диапазона (меньше 5% или больше 55%). | – Измерение повторить босиком. – При необходимости слегка смочите подошвы. |

4. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 24 месяца со дня продажи через розничную сеть.

Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (батареи)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар не подлежит обязательной сертификации

Срок эксплуатации изделия: от 3 до 5 лет

Фирма изготовитель: Бойрер Гмбх, Софлингер штрассе 218,
89077-УЛМ, Германия для фирмы Ханс Динслаге ЛТд
88524 Уттенвайлер, Германия

Сервисный центр: 109451 г. Москва, ул.Перерва, 62, корп.2
Тел(факс) 495—658 54 90



Дата продажи _____ Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____

